

## ĂN CÚ HÀNH VÀ TÁO NGĂN NGỪA UNG THƯ TUYẾN TỤY

Một nghiên cứu vừa chứng minh rằng chế độ ăn giàu flavonoid giúp giảm nguy cơ ung thư tuyến tụy. Flavonoid là những chất chống oxy hóa có mặt nhiều trong củ hành, bắp cải, táo và một số rau quả.

Tiến sĩ Laurence Kolonel và các cộng sự thuộc Viện Nghiên cứu Ung thư Hawaii đã theo dõi trong suốt 8 năm 183.000 người sống ở vùng Tây Nam nước Mỹ (California và Hawaii). Những người tham gia nghiên cứu này đã thường xuyên trả lời các bảng câu hỏi cho biết về chế độ ăn của họ và được theo dõi tình trạng sức khỏe, đặc biệt là sự xuất hiện của bệnh ung thư tuyến tụy.

Kết quả là những người theo chế độ ăn giàu flavonoid có nguy cơ mắc bệnh ung thư tuyến tụy thấp nhất. Đặc biệt là những người hút thuốc lá theo chế độ ăn này đã giảm 59% nguy cơ ung thư tuyến tụy.

Các nhà nghiên cứu giải thích rằng các chất flavonoid giúp ngăn ngừa ung thư tuyến tụy do có tính năng làm chậm phát triển các tế bào ung thư và chống stress oxy hóa.

V.N